

പ്രഭാ സമുത്സരണം.
ദിന സംരക്ഷണം

A MALAYALAM VERSION

OF

A LECTURE

DELIVERED BY

Mrs. GLADSTONE ON "SICK NURSING"

AT BIRMINGHAM

1881

His Highness Rāma Vārma,
FIRST PRINCE,

NOW BY THE GRACE OF GOD

MAHA RAJAH OF TRAVANCORE

FELLOW OF THE MADRAS UNIVERSITY.

Re.

Re.

Re.

REPORTED BY AUTHORITY:

FOR THE USE OF SCHOOLS

BY M. R. KRISHNA ROW,

Of the Travancore Government Service, and the Translator
of "Our Industrial Agents," "Our Morals," &c.

KUTTAYAM,

PRINTED BY KATHOLIC CHURCH MISSION PRESS.

1882.

Copyright Reserved.

Deena Samrakshanam,
ദിന സംരക്ഷണം

A MALAYALAM VERSION
OF
A LECTURE

DELIVERED BY
MRS. GLADSTONE ON "SICK NURSING"
AT BIRMINGHAM
BY

His Highness Rāma Vārma,
FIRST PRINCE.

NOW BY THE GRACE OF GOD
MAHA RAJAH OF TRAVANCORE

FELLOW OF THE MADRAS UNIVERSITY.

&c. &c. &c.

(REPRINTED BY AUTHORITY)

FOR THE USE OF SCHOOLS

BY M. R. KRISHNA ROW,

Of the Travancore Government Service, and the Translator
of "Our Industrial *Appas*," "Our Merala," &c.

COTTAYAM:
PRINTED AT THE CHURCH MISSION PRESS.
MDCCCLXXXII.

Our Rights Reserved.



അവതാരിക

നിമുക്കു നാട്ടുകാരിൽ സമ്പന്നന്മാർക്കും പാവ
 ഞാൾക്കും ദേഹത്തിന്റെ സ്വസ്ഥിതിയിലും വ്യാ
 ധിതസ്ഥിതിയിലും മകുടസ്ഥിതി ഉപയോഗമുള്ള
 അറിവ് ഏറ്റവും കർഷാതിരിക്കുന്നു എന്നു മാത്ര
 വുമല്ല മോഹപുണ്യമായ അയഥാർത്ഥ്യം വ
 ഛിച്ഛം ഇരിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി പരിശുദ്ധങ്ങളായ
 സമുപായമായ ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ ദേശത്തിൽ കൂടെയും
 മേ. അറിവുകൾ പരമപരമ കാണപ്പെടുന്നു എ
 ന്നാൽ അതിനെ കഴുതാനുള്ള പ്രയത്നവും കൂടെ
 കരുന്നതുമുണ്ട്. മേയിൽക്കൊണ്ടിട്ടുള്ള സംരക്ഷ
 ണകരണവും മോഹിതത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥാശ
 രമയും കൂടിച്ച് ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ മോഹാജ്ഞിയു
 ക്ക് പ്രധാന മന്ത്രിയായിരുന്ന എത്രയും ബഹുമാ
 നപ്പെട്ട ഡബ്ല്യു. ഇ. ഗ്ലാഡ്സ്റ്റൺ അദ്ധ്യക്ഷ
 കായ്ക്കുന്നതും, എന്ന പട്ടണത്തിൽ വെച്ച് ഒരു
 സദസ്യം കേൾക്കുന്ന നിരന്തര പ്രസംഗമുണ്ടു



ഭീനസംരക്ഷണം.



വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉപകാരം അഗ്രന്ത അധികം അധികം അറിയപ്പെട്ട വരുന്നു നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പാശ്ചാത്യകളിൽ സാമൂഹ്യ ചെലുപാങ്ങാട്ടുടേ ഇണക്കേട് നാം എല്ലാവരും അറിഞ്ഞുവരുന്നു. ആ സ്ഥിതിയിൽ കേവലസൗഖ്യസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങളിൽ പാപങ്ങൾക്ക് അത്യന്തം അറിവില്ലായ്മ നടപ്പായിരിക്കുന്നതിനെ ഏതുകൊണ്ടാകുന്നു സമ്മതിക്കുന്നത്? മോഹപ്രചാരത്തിന്റെ കാലങ്ങളിൽ നാം കുടുംബങ്ങളിൽ കേവലാഗികരൂപം കാണുന്ന അവസ്ഥകളിൽ എല്ലാം അവിടങ്ങളിൽകേവലം കൃഷ്ണരും അതിസാധാരണമായ സംഗതികളുടെ അറിവില്ലായ്മയെ കണ്ട്, വ്യവസ്ഥിതമായ പഠനം കൂടാതെയും വി

കൂടാതെയും അതിനെ പ്രതിരോധം
 ചെയ്ത് ഭിന്നഭാവത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന
 ഒരു ശാശ്വതപ്രവൃത്തി ആയിട്ടുള്ള
 വർഗ്ഗം. എന്നാൽ നാട്ടിലെ പാഠശാലകളിൽ
 ഭിന്നസംരക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ചു ലഘുവാ
 യ നിയമങ്ങളെക്കൂടാതെ പഠിപ്പിക്കാൻ വയ്ക്കാതെ
 തെൻ്റ്. കൊച്ചുപെൺകുട്ടികളുടെ നിയന്ത്രണ
 പാഠങ്ങളിൽ അവയെ ചേർക്കുന്നതുകൊണ്ടും
 ഒരു അപൂർണ്ണ അമ്മയ്ക്കു പെട്ടെന്നു ഭാഗ്യം
 പിടിക്കുമ്പോൾ പരക്കെ പഠനത്തോടു വയസ്സുള്ള
 മകളോ വേറെ സ്നേഹമുള്ള ചെറിയ പെൺകുട്ടി
 യോ അല്ലാതെ മറ്റാരുമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ഇല്ലാതെ
 യായിപ്പോകുന്നു. എന്നാൽ ഒരു ചെറിയ കുഞ്ഞി
 ന് കൂടെയും വിചാരമുപരിയും സൂക്ഷ്മമുള്ളതുമായ
 ഭിന്നപ്രവൃത്തി നടപടിക്കുള്ള ലഘുവായ ചില
 നിയമങ്ങളുടെ അറിവും ഉണ്ടാകിൽ, എത്രമാത്രം
 ചെറുപ്പം കഴിയുന്നു. പരിചയമുള്ളവരും വലിയ
 വൈദ്യന്മാരും ഇക്കാര്യത്തെ അവഗ്രഹിക്കാറില്ല
 കേൾക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്ന് പറയുന്നു. അത് എത്ര
 കൊണ്ടാകുന്നു ശുദ്ധമെന്നു അനുമാനിക്കുകയാണി
 കുന്നത്.

ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുള്ളതുകൊണ്ടും
 വേർതിരിച്ചു കൊണ്ടും, ഭാഗ്യസംബന്ധമായ വ
 സ്തുതകളുടെ അറിവില്ലായ്മ, എന്നാൽ ചെറുപ്പംകൊണ്ടും

നങ്ങളിനെ പഠിക്കാനുള്ള അടിപാളികളെ വിക
 ളിക്കുകയും, പാവങ്ങൾ കയ്യാടുന്നതിന്റെ അത്യന്താവ
 ശ്യകതയെ കാണാൻ പാടില്ലാത്തപരാക്കിത്തിൽ
 കയ്യും ചെല്ലുന്നു. രണ്ടാമതും ഒരിക്കൽ അറിഞ്ഞാ
 ൽ ഉദാത്തനെ പ്രതിപത്തിയെ അറിയിക്കുന്ന
 ൾ. തീന സംരക്ഷണപ്പണിയുടെ പരമസ്വര
 സ്വരങ്ങളും ഉപയോഗങ്ങളും ജനങ്ങൾ അറി
 യുന്നില്ല. തീനസംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ മനോ
 ഹരമായ വാസനാബലം ചിലക്കു സ്വാഭാവിക
 മായിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് സത്യം തന്നെ. എ
 ന്നാൽ അങ്ങനെ സ്വാഭാവികവാസനാ പ്രബല
 മായി ഉള്ളവർക്കും ഉപദേശവും വികാസനവും
 ആവശ്യകം തന്നെ.

ഇപ്രകാരമുള്ള അജ്ഞാത വികാസനത്തെ ഉ
 ഞ്ഞാക്കുന്ന ഒരു ഐപ്പാടിനെ കാത്തുകൊണ്ടും ഇ
 ച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. ഇരിക്കുന്നു എങ്കിലും, ഞാൻ ചു
 തക്കമായ ൾ പത്രത്തിൽ, എന്റെ ശ്രദ്ധയോടെ
 യും, പാഠ വ്യവസ്ഥാപകന്മാരെയും, നാട്ടിലെ പാ
 ശാലകളിലെ വാഗ്ദാനന്മാരെയും, വിശദീകരിച്ചും വി
 ശ്ലാശ്വാസ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിനെയും, യുക്തമായ വ
 ിധിയിലൂടെ ഉപാധിപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നപ്പെട
 ന്നു. ഒരു വ്യവസ്ഥിതമായ ഐപ്പാട് ഉണ്ടാകും മ
 ഡിൽ തന്നെ കാലത്തെ സഫലപ്പെടുത്തുവാൻ
 ജീവിതങ്ങളെ രക്ഷിപ്പാനും കഠിനമായി കഴി

യുക്തമെന്ന് കാണിക്കാൻ താൻ ഇനിയുണ്ട്. ജീവൻ പരമ ഗണ്യമായ ഒരു വസ്തുവാകുന്നു. അതിനെ രക്ഷിക്കാനുള്ള ഉത്തമോദ്യമെന്തെന്ന് വിചാരിക്കുകയും പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതായിരിക്കുന്നു. ജീവജാലമെന്ന് തീർത്താൽ അതിനെപ്പറ്റി വിവരിക്കുകയും അതിനെപ്പറ്റി ഒന്നായിട്ട് താൻ ചോദിക്കുന്നു. കണ്ടുതാൻ ചോദിക്കും ഉത്തരമായും പാവനമായുമുള്ള ഉദ്യമമെന്തെന്ന് അറിയിക്കുകയും വിധത്തിൽ തീർത്താൽ അതിനെ പറ്റി അറിയുന്നതാണെന്ന് ഇതിൽ മുമ്പിൽ തന്നെ താൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകട്ടെ. അപ്രകാരം പഠിക്കുന്നവർ വിചാരവശത്തായും വ്യക്തിയുടേതായും സൗകര്യമായും, ആധിപത്യമായുമുള്ള നടപടികളെ പഠിക്കുകയും, അവരുടെ വീട്ടിൽ തീർത്താൽ ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ അവിടെ ഒരു നിശ്ചിതമായി വേദിക്കുകയും ചെയ്യും.

അറിവില്ലായ്മകൊണ്ട് പലരും ഒരു കടിയെടുത്തു ചിത്രമെന്തെന്ന് വരക്കട്ടെ. ആ വീട്ടിൽ അധികാരികൾ കണ്ടാൽ ഒരു ചുമതലപ്പെടുത്തുന്നു. അതിനെപ്പറ്റി അവശയായി കിടക്കുന്നു. ആ അവസ്ഥയിൽ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ചെറിയ, ചോലി, എന്നെല്ലാമിന്ന് പള്ളിത്തറയിൽ ചോലകൾ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കാൻ അനുവാദം കിട്ടുന്നു. അവരുടെ അറിവിൽ ഉത്ത

മം. എന്താ കേടാണെന്നു കിട്ടുന്ന ഒരു അവസ്ഥ ചെയ്യുന്നു. അശുദ്ധവായുവിന്റെ വിഷമയുക്തികളുടെയും ശുദ്ധവായുവിന്റെ പരമാവശ്യകതയുടെയും അറിവ് അവർക്ക് ഒരു കേന്ദ്ര ഇല്ല. അവർക്കു മറ്റൊരു ഉദാഹരണം ചൂട് എന്ന കേന്ദ്ര എന്നാൽ ചൂട് എന്നുള്ളത് അശുദ്ധവായുവിന്റെ പയ്യായം. എന്ന് കേന്ദ്രം പലപ്പോഴും തിരിയുന്നു. അവർ കിടക്കയുടെ മൂട് ശീലകളെ ചേർത്ത് വെച്ചിട്ടു വയ്ക്കുന്നു. പുകക്കുഴലിനെ തിരിഞ്ഞ് അടച്ചു വയ്ക്കുന്നു. എല്ലാ ജനങ്ങളുടെയും വാതലുകളുടെയും അടച്ചു വയ്ക്കുന്നു. അയൽക്കാർ രോഗിയുടെ കിടക്കയുടെ ചുറ്റും വന്നുതൂങ്ങുകയും സംസാരിക്കുകയും വെടിപറകയും, വിസ്മയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അവർ അസ്വസ്ഥപ്പെട്ടതായ ഉദാഹരണമാണ് കൂടി രണ്ടാമതായി ഏകദേശം കൊല്ലാതാത്രം മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയും എല്ലാവരും കൂടി ശുദ്ധവായുവിനെ ഒട്ടക്കുകയും രണ്ടാമതായി അസ്വസ്ഥപ്പെട്ടതുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം ഉണ്ടാകുന്നു. എല്ലാവരും ഓരോ മൂലാപരദേശത്തെ കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ, സാമാന്യയുക്തായുക്തബുദ്ധിയും ഉപദേശവും എവിടെ!

ഇനി നമുക്ക് മറ്റൊരു ചിത്രത്തോടുകൂടി നോക്കാം. രണ്ടും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസത്തെ കാണാം. ഇതിൽ കൊച്ചു ജനനി എന്നവൾ ആ

കുന്നു. അധർഷ്ഠി ചോലിയെക്കുറിച്ചു വയസ്സ് അ
ധികമില്ല എന്നാൽ, അധർഷ്ഠി ചോലിയെക്കുറിച്ചു
ചില നിയമങ്ങളെ മറന്നുവെക്കുകയായിരുന്നു.
ഭിന്നപുരയിൽ നാല് വയസ്സും ഉള്ളവരായിട്ടാ
വെക്കുന്നത് അധർഷ്ഠി ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അവ എ
ന്നെന്നാൽ, ശുദ്ധമായ സ്വസ്ഥത, സ്വസ്ഥത,
സുഖം, വൈദ്യന സമ്പാദിക്കുന്നതിനു മുമ്പിൽ
അവയെ അധർഷ്ഠി ഉപേക്ഷിക്കുകയെന്നു അധർഷ്ഠി
അവളുടെ അമ്മയെ കിടക്കയിൽവെച്ച് സഹാ
യിച്ചുകൊടുക്കും മുമ്പെ അതിനെ പൂർത്തിയാക്കും
സുഖക്കരമായും അമ്മൻ വെക്കുകയെന്ന വിചാരി
ക്കുന്നു. അവൾക്കുള്ള ഉപകരണങ്ങളെ മാത്രം ഒരു
മേജയിൽ വൃത്തിയാക്കിട്ട് ഒരുക്കിവെക്കുന്നു. മേ
ന്ന, തിന്നിക്കുള്ള കിഴ്ന്നും, സ്വസ്ഥമായ സ്ത്രീകളെ
ക്കുറിച്ചും, ഇടുപ്പുകൾ, ഇവ എല്ലാം അവൾക്കും
പോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അമ്മൻ എല്ലാ
സമയവും ഇരിക്കുന്നു. അനാവശ്യമായ യാത്രാ
ന്നിനെയും അവിടെ വെക്കുന്നില്ല. അവിടെ ഒരു
പുക്കുപ്പുണ്ടായിരുന്നാൽ, അധർഷ്ഠി അതിനെ ക
ടകാസ്, പലകത്തുണ്ടുകൾ, ഇവയെ കിടന്നു
അടുക്കുകയുണ്ടില്ല. പുക്കുപ്പൽ അല്ലെങ്കിൽ വായു
വിനെ പുറത്തുകൊണ്ടുപോയിക്കളയുന്നു എന്ന്
അധർഷ്ഠി അറിയാം. അധർഷ്ഠി ഒരു ജനലിനെ,
പാടോളങ്ങളിൽ മേൽവശത്തു, തുറന്നുവെച്ച്,
പുത്തൻകാവ് അകത്തു കെട്ടിക്കെട്ടിവെക്കുന്നു. എ

ന്നിൽ വാഴ്ചപ്രവേശനത്തെ തടയ്ക്കും. വർദ്ധനവ് ഇപ്രകാരം ചെയ്തതായാൽപ്പോലാൽ ഒരു കുത്തു തടസ്സം ഉപയോക്താക്കൾ കണ്ടറിയുന്ന ശക്തിയായ കുത്തു എന്തും ആവശ്യപ്പെട്ട് ഭരണികൾ സമരഭരണവും ഉപയോക്താക്കൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിശ്വാസത്താൽ കൊടുക്കുന്ന എന്തും. നാം ഇവിടെ കാണുന്നത്

നമ്മുടെ കരയെക്കൂട്ടിക്കൊണ്ടും ഹിംസയോടൊപ്പം സമരം വാഴ്ചയെന്നും, ഏകദേശം ചെറുതായിട്ട് പ്പെട്ടാവുന്നതായെന്നും തന്നെക്കൂടി മനസ്സിലാക്കി ഇതിനോടൊപ്പം വളരെ വെട്ടിച്ചാലായ് നിലയിൽ പ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചില നിലയോടൊപ്പം വെട്ടുകകളെ തന്നെ കേൾക്കാൻ ഹിംസയോടൊപ്പം പ്രസ്താവിക്കുന്നതിൽ

ഇത്ര വാഴ്ചയും വാഴ്ച പ്രവേശനവും വാഴ്ചപ്രവേശനം കേൾക്കുകയും അതായത് ആവശ്യകത. ഏകദേശം തന്നെ, നാം പ്രവേശിക്കുന്ന വാഴ്ച ആകുന്ന നമ്മുടെ കൈകളെ പൂർവ്വമായി നോക്കും. കൈകളെക്കൊണ്ടും ചെയ്യുന്നതും കേൾക്കുന്നതിനോടൊപ്പം സമ്പന്നിയിൽ കൂടെയും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രവേശനനിയമത്തിൽ കൈകൾ കൈകൾ കൈകൾ ഉണ്ടാകുന്ന നിയമം. ഏകദേശം ആവശ്യകത. ആവശ്യകത. പൂർവ്വമായ കാര്യം എന്നു തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നതിൽ സമ്പന്നിയിലുള്ള കൈകളെ

കെട്ടിപ്പറയുന്ന കീഴ്മതടയണക്കുറി പരിശോധിച്ചു.
 തുറന്ന് കടക്കുന്നതു്, ഭടനാലു തുറന്നാൽ വായു
 പ്രവാഹം ഒരു ഗിയറുടെ ഒരു തട്ടാൽക്കൂടി പ്രവാഹം
 യുദ്ധിതം മറ്റും കടന്നാൽ, പരിശോധിച്ചു വിധ
 ത്തിൽ കെട്ടിപ്പറയുന്ന സംഗതികളും ആയിരുന്നാൽ,
 പിന്നെ സമുദ്രത്തിൽ, അപ്രകാരം തുറക്കുകയും പി
 ന്നേ അടയ്ക്കുകയും ചെയ്ത് തുടർച്ചയായ് കാര്യ
 ത്തെ പുനഃപ്രവേശിക്കുന്ന അടയ്ക്കുന്ന കാര്യത്തെ
 അക്കാര്യം വിട്ടുനോക്കുക. മൂന്നാം നാളെ മിന്നിട്ട
 ഇട തുറന്നിടയ്ക്കു പുനഃപ്രവേശിക്കുന്നതു് മൂന്നു തവണ
 പൂർത്തീകരിക്കുന്ന സമയത്തിൽ പ്രായസ്സം ഇല്ല
 മല്ലാ മൂർത്തീകരിക്കുന്നതു് കെട്ടിപ്പറയുന്ന വിധത്തിൽ
 നാം പ്രവേശിക്കുന്നവായ്ക്കു ആകുന്നിടത്തുതന്നെ വെ
 ള്ളിയിൽ വായുപോലും പ്രവാഹമായിരിക്കുന്നു. ഇ
 ഭടനാലു പരക്കെത്തുടങ്ങുന്നതു് അധികം തടയുന്ന
 കാര്യം വേഗത്തിൽ അതും അല്ല മൂർത്തീകരിക്കുന്ന
 യുദ്ധിതാൽ തുടങ്ങുന്നതുകൂടി തടയുന്നതും അറി
 യപ്പെടുത്തുന്നില്ല. മിന്നി വിട്ടതാൽ കെട്ടിപ്പറയുന്ന
 തട്ടാൽ തന്നെ വേഗത്തിൽ കടന്നിരിക്കുന്നില്ല. എന്നാ
 ല് അല്ലെങ്കിൽക്കൂടി, വേഗത്തിൽ കടന്നു കെട്ടിപ്പറയുന്ന
 യും തുറന്നു കെട്ടി മൂർത്തീകരിക്കുന്നവയായ്ക്കു ആ
 ത്തുകൂടി വേഗത്തിൽ തുടങ്ങുന്നതും സമയം അതേ
 തുടങ്ങുന്നതും കടന്നാൽ കിടന്നാൽ കെട്ടിപ്പറയുന്ന
 ത്തെ തന്നെ കടന്നാൽ കെട്ടിപ്പറയുന്നതു് കെട്ടിപ്പറയുന്ന
 ത്തെ തന്നെ കടന്നാൽ കെട്ടിപ്പറയുന്നതു് കെട്ടിപ്പറയുന്ന

കാശത്തെ ഒരു സംഗതിയൽ പ്രത്യേകം വാക്കു
കൂട്ടിയിരിക്കുന്നു.

വെളിച്ചം ബാഹ്യമായ വെളിച്ചം രോഗി
യുടെ മനിയൽ കടക്കുന്നു" രോഗം രോഗഗ്ര
സ്തമായും ഹൃദയം ശിഥിലമായും ഇരിക്കുംപോൾ
പിന്നെയ ചൂടിക്കുന്നതും മറ്റു പ്രസാദകരതയും
കൊടുക്കുന്ന രശ്മികൾ പുറത്തുകൊണ്ട് കടക്കുക യു
ക്തമാകുന്നു. രോഗിയുടെ മണ്ഡലംകൾ അശക്ത
തയും തലയ്ക്ക് കഴപ്പും ഉണ്ടാകിൽ ഒരു ചെറിയ
അടപ്പിക്കുന്നതോ തൽക്കാല അപ്പോൾ രണ്ടാലോ
ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രയത്നമിട്ടു. ഇക്കാ
യ്ക്കിനിൽ രോഗിയുടെ ഇച്ഛയെ ചേർത്ത് അറി
ഞ്ഞുകൊള്ളും. സൂര്യപ്രകാശം സത്യതാമയമായും
മനുപ്രസാദകരതയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും സ്വതഃജീ
വമായതും ആകുന്നു.

കിടക്കയിൽ കിടക്കുകൾ, പാൽ, ഇവയ്ക്ക് സു
ഖം അടുപ്പിച്ചുള്ളവ പുറവും ഉഷ്ണം ഉള്ളവയും
സൂര്യനിരയ്ക്കും കാൽകൊണ്ട് ചുറ്റുപറയുന്നവൻ
പ്രയത്നമുള്ളവയും ആകയാൽ പിന്നെയും കിടക്ക
യുടെ പുറം മുട്ടശിഖകൾ ഇടക മുട്ടകളായ് വായു
വിന്ന കൂട്ടിൽ പിടിക്കുകയാകുന്നു പക്ഷാഘാതം ത
ലയ്ക്കൽ മറ്റും അപ്പോൾ മുട്ടശിഖകൾ ഇടകത്ത്

സമുത്ഥാ. കിനപ്പറയ നീക്കിയതായതട

സ്വസ്ഥമാക്കി വയ്ക്കുക രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ കുറയ്ക്കുന്നിടത്തോളം നന്നായിരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടും തുറന്നുവെക്കുകയും ഉള്ള നാളെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക താഴെ പറയുന്ന കാരണവും അതിനുള്ള ഉത്തരവും സമതരമായി പാത്രങ്ങൾ മുതലായ സ്വസ്ഥതയോടു കൂടിയും ചെയ്തിട്ടും മറ്റു സ്വസ്ഥതയോടു കൂടിയ വസ്തുതകൾ ഒരു മുതിർന്നവർക്കുവെന്നും എന്നാൽ അതു പ്രകാരം ഒരു പരിവർത്തനവും പുറത്തു വരുന്നതും അവിടെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നതായ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളെയും നല്ലതിനോടുകൂടി വയ്ക്കുന്നു.

ആഹാരവിധി നന്നായി പഠിപ്പിച്ചു വന്ന ശേഷം ആഹാരപാത്രങ്ങൾ വിചാരിക്കാവുന്ന തരം എന്നാൽ അതു വെച്ചിട്ടുള്ളതായ വിവിധമായ ഇവിടെ പഠിപ്പിച്ച പ്രയത്നം എന്നാൽ ഇതിനോടും പഠിപ്പിച്ച സ്വസ്ഥതയോടു കൂടിയ ആഹാര കാരണവും താഴെ പറയുന്നതും അവിടെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടും മറ്റു സ്വസ്ഥതയോടു കൂടിയ വസ്തുതകൾ ഒരു മുതിർന്നവർക്കുവെന്നും എന്നാൽ അതു പ്രകാരം ഒരു പരിവർത്തനവും പുറത്തു വരുന്നതും അവിടെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നതായ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളെയും നല്ലതിനോടുകൂടി വയ്ക്കുന്നു.

യുക്തമായ ആഹാരം ആവശ്യപ്പെടുകയും സർവ്വ
മുട്ടുകൊണ്ടു.

സ്വാധീനവും ജാഗ്രതയും ദിനപ്പരയിൽ
ഒട്ടിക്കൊണ്ടു. ഉപദേശാശുഭദ്രാദിതന്നെ ഏകീകൃത
തന്നെവെങ്കിലും ചില സൂക്ഷ്മങ്ങളും ഇവിടെ പറ
യുന്നു. ആ ഉപദേശങ്ങളിൽ മുഖ്യമായവയ്ക്കൽ ഒ
ന്നാകുന്നു സ്വസ്ഥതയും. ശാന്തതയും പ്രസന്ന
തയും. ഇരിക്കുക സംസാരിക്കുകയും കലഹിക്കുകയും
ചെയ്യരുതെന്നവശ്യ ശല്യമൊന്നു ചെയ്യരുത് മറ്റാ
ഗായുടെ അടുക്കൽ ഇരുന്ന് കഴിയുന്നവടമൊന്നും
ജാഗ്രതയോടെ കഴിക്കുകയും ഇങ്ങനെ ഒന്നാ
ക്കുകയും മറ്റാഗിയുടെ അടുക്കൽകൂടി വെറുഗ
ന അറിയാതെ ഇങ്ങനെയുള്ള ജാഗ്രത തന്നെ
യുണ്ടെന്നു പരിചയം എന്നു പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്
ആ പരിചയം പലപ്പോഴും നിമിത്തമാകുകയും വി
ചയ്യത്തോടി കലിക്കുന്നു എന്നാൽ നിയമങ്ങൾ
ഉപേക്ഷിക്കുകയും എന്നല്ല പറയുന്നത് ഉത്തമ
മായിട്ട് ഒരു മറ്റാഗിയുടെ ആഹാരത്തിൽനിന്നു തന്നെ
നല്ലവസ്തുക്കൾ മെടുത്തു നിയമമനുഷ്ഠിക്കുകയും പ
രിശീലനം തന്നെ ആഹാരം കൊണ്ടു നിയമ
വിശേഷകളോടുകൂടി ചർച്ചചെയ്യുകയും ഒരു
സ്വാധീനത്തെ അർപ്പിക്കുകയും ആകുന്നു മറ്റും
സംഗതിയിൽ പ്രയത്നപ്രകൃത ആഹാരയ
ത്തിൽനിന്നു ചെലക്കുന്ന അതിന്റെ പണിയെ വിശ

മിപ്പിച്ച് പുതുപ്പിക്കുകയാണു എന്നാൽ ഒരുമണി
 ഇത്രയും അരുണിപ്പട്ടിരിക്കുന്നു ഒരിക്കൽ കുറെ
 ഗുണമായത് തിന്ന് കൊടുക്കണമെന്നു സംഗതിക
 ും ഉണ്ടു് മിന്ന സ.രക്ഷണക്കുറിപ്പുണ്ടെന്നുള്ള
 മുഖ്യകയ്യെഴുതിൽ അപകടം സ്വന്തം ഉറപ്പായതോ
 സഹായിക്കുൻ എപ്പോൾ അക്കുന്നു വെറുമാ
 വിളിക്കപ്പെടുന്നു. അറിയാത്തു. എന്നാൽ ന
 മൂന്നു നല്ലായ സാമന്തത്തോ അനുയായ ഭാ
 ഗ്യകൊണ്ട് പരിപൂർത്തിയാക്കും. നോഹിക്. ഒ
 ന്നുകൂടും, കാരണിപ്പം, പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന
 ദയവും, വികാരവും, കൂടാതെ ഇക്കാരണവഴിയും
 സൂക്ഷിക്കണം. അതന്നു സാധ്യമാകുമായും ഉറ
 പ്പായും വഴിയായ കൊടുക്കലുകളും ബലപ്പെടു
 ത്തെന്ന് അതന്നു വിട്ടു പിടിയുന്നത് വിചാരി
 ബുദ്ധിയായതെ സാധിക്കപ്പെടുന്നു എന്നു
 ും നിരീയ പരമമെന്ന് അതന്നാത് പരമ അ
 തന്ന പരമസമയത്തു ശരിയായി നൽകി
 നിവൃത്തമാകട്ടെ നോഹികൾ എല്ലാവരും അസ
 ന്വമാകുന്നു

ഉറപ്പായ ഉറക്കം ഭയപ്പെടാൻ പലിയ ഒരു
 അനുഗ്രഹമാണെന്ന് മിന്നസ.രക്ഷണക്കുറി
 അറിയാത്തു പ്രകൃതിയുടെ മറ്റൊരു ക. അനുഗ്ര
 തോ പലപ്പോഴും തിന്നുറങ്ങും മരുന്നിറങ്ങും
 നാനാവിധ മുടക്കംവിധങ്ങളിൽ കൂടെയും സമ്മതി

കേരളകാഴ്ച വേദനയിലും ക്ഷീണത്തിലും നിന്ന് കേൾക്കുക ആശ്വസിപ്പിക്കാനും, ഒട്ടനവധി പുതിയ അനുഭവങ്ങൾക്കും തുറന്നു സഹായിക്കാനും നിൽക്കുകയും ചെയ്യുകയാണ്

തൊലിയുടേയും, രക്ത സഞ്ചാരത്തിനേയും സമീപി കെടിയുടേ ബാലിയുടേ സ്ഥിതിയെ സൂക്ഷിക്കുകയാൽ ഫലമെന്തെന്നു ഉണ്ടാകുന്നു. രോഗി ഉറങ്ങാനാകാതെ ചുട്ടുള്ള സാധനത്തെ കടിയും ചുട്ടവെള്ളം കൊണ്ട് മെൽകഴുകയും നന്ന് അപഹിതപ്പെടുന്ന ഉണ്ടാക്കി തൊലിയുടേ അപ്വാഹനങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഹൈഡ്രോതെക്കിയുണ്ടാകുകയും കൂടുകൂട്ടിയും കൈകൂട്ടിയും പടങ്ങുകയും തൊട്ടുനോക്കി ചോരയൊഴുക്കുന്നതിനും സ്ഥിതിയെ അറിഞ്ഞ് ജീവസാധനമായ ചുട്ട കറങ്ങുന്ന ചോരയെ സൂക്ഷിക്കു ചുട്ടവെള്ളം നിറച്ച കുപ്പികളും ചുട്ടുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ഉണ്ടാകും. ദൈഹത്തിൽ ചുട്ടിനെ തിരിയെ വെട്ടുന്ന അതിരാവിലെ ദൈഹത്തിൽ ജീവശക്തിയും കറങ്ങിയിരിക്കും. അത് നമ്മൾ കഴിഞ്ഞു ഉണ്ടാകാൻ അധികം എടുപ്പും ആകുന്നു.

ഇപ്രകാരം പറയപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ പരിചയ പരക്കുകയാണ് അറിയപ്പെടേണ്ടതായ ഭാഗങ്ങളെ വീട്ടിലെ ചെറിയ മിന്നസകെട്ടുന്ന കെട്ടി

ബാലകൃഷ്ണൻ നിരോധനത്തെ അനുസരിച്ച് തന്നെ പ്രവർത്തിക്കണം.

“രം ഭീനസംരക്ഷണം വിജയത്തിൽ ബഹു പത്രങ്ങളെ ഏഴുതാവുന്നതാണ്”, എന്നാൽ പ്രേമപൂർണ്ണമായ രം പണിയുടെ വില അല്പമായ പ്രവർത്തികളെയും, ആരംഭങ്ങളെയും മാത്രമേ ഞാൻ ഇവിടെ സ്മരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളു. പാവങ്ങളും നമ്മുടെ സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടവരും ആയവർക്ക് ഭാഗ്യംപിടിക്കട്ടെ. അവരുടെ കുട്ടികൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരുന്നാൽ അതുകൊണ്ട് തന്നെ മതിയാകുന്ന സഹായത്തെ കിട്ടാതെ കഴിഞ്ഞുപോകയും, ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ കഷ്ടംകൊണ്ട് അറിവുകൾക്കും അശ്രദ്ധയും നിറഞ്ഞ വഴിയെ നടക്കാനിരുന്നാൽ മതി. ഏറെയും ലഭ്യമായ രം നിർവ്വഹണത്തിൽ ജനങ്ങളെ ശക്തിയായ മാറ്റത്തിൽ വയ്ക്കുന്നതാണ്. കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നപ്പെടേണ്ടതും എന്ന് ഞാൻ നിശ്ചയിക്കുന്നു. ആരംഭം മുഖപിരിയ്ക്കൽ പോകട്ടെ. രം പണി വളരെ സൂക്ഷ്മതാ സാധ്യമെന്നും വളരെ കർമ്മവേഗമെന്നും സത്യം തന്നെ. എന്നാൽ അത് ഒരു പ്രേമകൃത്യമാകുന്നു അതുകൊണ്ട് “കൈവരതിനോട് വിജയേനിയ നൽകൽ ആയ ജീവൻ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ കയ്യിൽ യഥാർത്ഥ്യവായ വയ്ക്കപ്പെടുന്നു”. അതുകൊണ്ട് നാം മറ്റൊരാളെ ശ്രമി

കണ്ടതോ? വിചാരിത പ്രവർത്തികളെയും താല്പര്യത്തെയും കുറിച്ച് ലഘുവായ പാഠങ്ങൾ, വളരെ ഫലത്തെ കൊടുക്കുന്നതായ വിത്തിനെ വിതയ്ക്കും. രം അപ്പാരതങ്ങളിൽ നിന്നും എല്ലാ ഗ്രാമങ്ങളിലും ജനപഥങ്ങളിലും ട്വ്റൈൻസ് നൈതിംഗേലിനോട് സാമാന്യബോധനികളായ ഭിന്ന സംരക്ഷണക്കാരികൾ ഉണ്ടായാൽ എത്ര വലിയ അനുഗ്രഹമായി!

ശിശുക്കളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന പള്ളിയിൽ കൂടെയും അവരുടെയും അപരരെ താൽപിതാക്കളുടെയും ദൈഹസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് എളുപ്പമായ ചോദ്യങ്ങളെ അവരോട് ചോദിച്ച് അവരെ ആ വിഷയത്തിൽ ബുദ്ധിയെ വയ്ക്കാൻ ശിക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. അവരെക്കാൾ മുതിർന്ന ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും പഠിക്കുന്ന ക്ലാസ്സുകളിലും അവരെയ്ക്കു ചോദിക്കാം ദൈഹകുടിയെ സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളെ വ്യക്തമായിട്ടു പറയുന്നതിനേക്കാൾ ~~മുൻപു~~ പഠിക്കുന്നതായ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകം തമിഴ് ഭാഷയിലുള്ളതെന്നതോ അതിൽ ഇല്ലാത്തതോ ചോദ്യങ്ങളെ വ്യക്തമായ പാഠ പുസ്തകങ്ങളെ അതിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്നില്ല; അവ കിളിപ്പാട്ടിനെ ഉണ്ടാക്കുകയും കുട്ടികൾക്കു പ്രയോജനപ്പെടുന്ന കൂട്ടിയോഗണ പ്രയാസത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ സകല പ്രവർത്തികളുടെയും ചുവട്

യിരിക്കേണ്ടതായ പരമപ്രധാനമായ വിചാ-
 രണപരത്ത് ഇവിടെ ക്തിയാക്കും അത് ഏ-
 ന്നാൽ നമ്മുടെ നവകാലമായ ഹി. കേൾക്കാളി
 നമ്മുടെ സ്രഷ്ടാവ് ചെയ്തിട്ടുള്ള പണിയുടെ
 സൂക്ഷ്മതയെയും അഗതിയുടെയും അദ്ദേഹം
 ത്രാതും സ്പെഷിയലായും സൂക്ഷ്മതയും ചെയ്തി-
 ഹി. സംഹാരനാളിൽ നാം എത്രമാത്രം സ്പെ-
 രേഷയും അഗ്രകരയെയും വരെയും അന്തർ-
 നെയും വിചാരിച്ചാൽ



